L'air
Cours nº 111

Composition de l'air

Tout le monde est d'accord pour dire que l'air que nous respirons doit être pur. Cependant, tout le monde semble être aussi d'accord de constater que l'air que nous respirons est souvent passablement pollué. Ceci représente un grave problème puisque l'air est un important facteur naturel de santé.

L'air est en fait un mélange de gaz. Il contient 78.6% d'azote, 20.9 % d'oxygène, 0.03% de gaz carbonique et moins de 1% de gaz rares : argon, hélium, néon, krypton, xénon.

L'air contient aussi de la vapeur d'eau, des poussières, du pollen et différents polluants.

Pour combattre la pollution de l'air

L'individu se sent souvent dépassé face à la lutte contre la pollution de l'air. Il a l'impression d'avoir très peu de contrôle sur la qualité de l'air qui l'entoure et de devoir jouer un rôle passif. Néanmoins, il existe toute une série de mesures qu'il peut appliquer et qui pourraient contribuer à améliorer quelque peu sa situation.

Dans l'approche HYGIONOMISTE®, ces mesures sont importantes. L'individu qui les applique peut en ressentir les bienfaits sur le plan de la santé physique. Voici quelques-unes de ces mesures.

En tout premier lieu, il est clair qu'une personne qui prend soin de sa santé ne doit pas fumer. Le tabagisme constitue non seulement une forme de pollution de l'air, mais aussi des tissus de l'organisme. Le tabagisme passif (respirer la fumée des autres) est également une source d'intoxication de l'organisme.

La société réglemente le tabagisme dans les endroits publics et c'est très bien ainsi. Mais il reste encore beaucoup à faire dans ce domaine. Certains fumeurs sont conscients qu'ils ne doivent pas fumer à la maison. Ils évitent aux personnes avec lesquelles ils vivent de devenir des fumeurs passifs. Ils épargnent notamment à leurs enfants l'intoxication par la fumée du tabac.

Mais beaucoup de gens n'ont pas encore pris conscience de l'importance de ne pas fumer à la maison. Ils acceptent tant bien que mal de s'abstenir de fumer dans les restaurants et les bars, mais ils sont convaincus d'être dans leurs droits lorsqu'ils fument à la maison. Pourtant, s'ils partagent leur demeure avec d'autres individus, ils empiètent sur les droits de ces derniers. En fait, leur activité

a quelque chose de très répréhensible. Ils empiètent sur le droit de ces personnes à respirer un air pur et non intoxiqué. Forcer des enfants à grandir dans un environnement où l'air est pollué est une négligence abusive qui se devrait criminelle.

Le jour où l'on considérera comme illégal le fait de fumer à domicile en présence d'enfants, ou de toute autre personne non-fumeuse, est peut-être plus proche qu'on le pense. Depuis 2016, il est d'ailleurs interdit partout au Canada de fumer en voiture en présence d'enfants de moins de 16 ans Que ferait-on à une personne qui ajouterait de l'arsenic dans l'alimentation des personnes avec lesquelles elle vit? Cette action serait évidemment considérée comme criminelle et serait sévèrement punie. La fumée du tabac contient des poisons qui nuisent à la santé de celui qui la respire. Nul ne peut revendiquer le droit de forcer d'autres personnes à respirer ces poisons.

À l'intérieur de nos demeures, nous respirons également de nombreuses autres substances toxiques. Nous utilisons, pour diverses fins, des substances volatiles qui empoisonnent l'air que nous respirons. Certaines de ces substances servent au nettoyage de la maison. Il y a là un non sens et un paradoxe évident. Faut-il s'intoxiquer lorsqu'on nettoie?

On ajoute aussi dans l'air des substances destinées à purifier celui-ci, alors qu'en réalité, elles compliquent la situation et empoisonnent davantage l'air. Il n'y a rien de plus illogique que de tenter de purifier l'air à l'aide de bombonnes aérosols contenant diverses substances capables de masquer les mauvaises odeurs. Non seulement ces odeurs demeurent dans l'air, mais on y ajoute d'autres substances plus ou moins toxiques.

La pratique qui consiste à faire brûler de l'encens dans nos demeures ou encore d'y allumer des chandelles est également à déconseiller. Les odeurs qui s'en dégagent peuvent sembler plaisantes à certaines personnes, mais elles contribuent à la pollution de l'air. Dans le cas des chandelles qui brûlent, elles dégagent des produits de combustion dans l'air, en même temps qu'elles réduisent la concentration de l'oxygène. Souper à la chandelle est peut-être romantique, mais certainement pas favorable à la santé.

La seule façon de purifier l'air qui se trouve à l'intérieur de nos demeures est de toujours bien faire aérer chaque pièce. À ce sujet, trop de gens hésitent à ouvrir fréquemment les fenêtres de leur maison en hiver. En été, pour fins de climatisation, ces gens ferment également les fenêtres. Ils évitent ainsi d'avoir chaud, mais du même coup respirent un air plus ou moins vicié.

La même situation se présente dans les édifices à bureaux et les édifices commerciaux. Pour limiter les dépenses reliées au chauffage et à la climatisation, on a construit des édifices dont les fenêtres ne s'ouvrent pas. Et pour ne pas perdre la chaleur en hiver et la fraîcheur en été, on a conçu des

systèmes où l’introduction d’air pur est limitée. Une grande quantité de l’air qui se trouve dans ces édifices est recyclée. Il s’ensuit une raréfaction d’oxygène et une augmentation de gaz carbonique, sans parler d’une augmentation de la concentration de diverses autres substances polluantes.

Les personnes qui doivent travailler dans ces édifices où la qualité de l’air laisse fortement à désirer, se trouvent déjà pénalisés par les conditions qui leurs sont imposées. C’est une raison de plus de s’assurer d’appliquer l’ensemble des mesures qui permettent de respirer à la maison et à l’extérieur des zones de travail un air de bonne qualité.

Une de ces mesures est de faire une bonne utilisation des plantes décoratives. Les plantes vertes ont la propriété de produire de l’oxygène sous l’influence de la lumière. Elles transforment ainsi le gaz carbonique (CO_2) en oxygène. Du même coup, elles contribuent durant le jour à accroître la teneur en oxygène de l’air. Durant la nuit, en l’absence de lumière, les plantes exercent une action contraire : elles captent de l’oxygène et rejettent du gaz carbonique dans l’air.

En plein jour, il est donc utile de placer une plante verte dans une chambre à coucher. Mais lorsque la lumière du jour disparaît, il faut placer cette plante ailleurs dans la maison. En effet, il n’est pas souhaitable de laisser cette plante utiliser l’oxygène de la pièce où nous passons la nuit. Les personnes qui trouvent que le fait de déplacer ainsi une plante verte est trop fastidieux, n’ont pas encore réalisé l’importance de respirer en tout temps un air pur, chargé d’oxygène

Les plantes vertes font plus que de nous fournir de l’oxygène, sous l’effet de la lumière. Elles ont également la propriété de capter diverses impuretés présentes dans l’air. Elles agissent donc un peu à la façon d’un filtre. Cette action est fort souhaitable et nous devrions tous chercher à en profiter. Une des plantes qui s’avère particulièrement efficace pour purifier l’air des substances toxiques qu’il contient est la plante araignée. Puisqu’il s’agit d’une plante décorative jolie et simple à entretenir, nous devrions en trouver quelques exemplaires dans chaque maison.

Dans un cours subséquent, nous parlerons de la respiration profonde et des différentes techniques respiratoires. Ceci permettra de compléter nos notions sur l’air.

Pour l’instant, nous allons nous pencher sur un phénomène peu connu : l’utilisation par l’organisme de l’azote de l’air. Dans notre cours sur les constituants alimentaires (103) nous avons fait allusion à ce phénomène. Le moment est bien choisi ici pour traiter de ce sujet.

L’azote atmosphérique

Il y a plusieurs années, dans une de ses nombreuses publications, le Professeur Pierre Marchesseau a publié un article intitulé *Les « mangeurs d’air »*. Cet article, écrit par R. De Harclup, docteur es science, avait comme sous-titre : *Une notion de physiologie inconnue ».*

On affirmait dans cet article que l’homme absorbe l’azote de l’air. On ajoutait que ce phénomène n’est pas encore admis par les officiels, qui en contestent la réalité. Trois preuves étaient avancées pour justifier cette théorie.

On mentionnait d’abord le cas des aviateurs qui volent à haute altitude sans masque. Ces individus éprouvent des troubles respiratoires et circulatoires. Ils évacuent de l’azote par l’intestin.

En second lieu, il était question du pneumothorax. Il s’agit de cette technique incertaine par laquelle on injectait de l’azote entre les deux feuillets de la plèvre, pour soi-disant mettre le poumon malade au repos. Ce gaz devait être renouvelé toutes les trois semaines. L’azote passe donc peu à peu dans le sang, en même temps que le pneumothorax se dégonfle. Ceci peut parfois donner lieu à une surcharge sanguine azotée comme chez les aviateurs.

La troisième preuve implique les accidents de décompression chez les plongeurs de grands fonds lors des remontées en surface trop rapides. On assiste alors à une sorte de désaturation massive de ce gaz emmagasiné dans les tissus. Ceci peut donner lieu à des embolies gazeuses.

Les trois phénomènes qui viennent d’être mentionnés impliquent d’assez grandes quantités d’azote. La respiration normale implique la rétention de quantités beaucoup moins grandes de ce gaz. Elle ne peut donc pas donner lieu à des accidents regrettables.

Dans la revue *Science et Vie* de septembre 1968 (no 612), on rapporte les travaux du Docteur J.R. L’Huillier. Ce chercheur a réalisé une expérience fort révélatrice qui a permis de mesurer l’azote retenu par l’organisme. Cette expérience impliquait la mesure de trois paramètres précis : l’azote, le gaz carbonique et l’oxygène. Ces trois éléments ont été mesurés dans l’air inspiré et dans l’air expiré.

Dans l’air inspiré, on trouvait :
- 158 parties d’oxygène,
- 0.3 partie de gaz carbonique,
- 586 parties d’azote.

Ces quantités correspondent à la composition normale de l’air.

Dans l'air expiré, on trouvait :

- 116 parties d'oxygène,
- 28.5 parties de gaz carbonique,
- 568 parties d'azote.

Il est tout à fait normal de trouver moins d'oxygène dans l'air expiré par rapport à l'air inspiré. L'organisme retient effectivement de l'oxygène qu'il distribue, par l'intermédiaire du sang, vers l'ensemble de ses cellules.

Quant au gaz carbonique, il n'est pas étonnant qu'on en trouve davantage dans l'air expiré puisque la combustion cellulaire rejette ce gaz vers les poumons, en provenance du sang veineux.

Là où c'est plus étonnant, c'est qu'on observe que l'organisme a retenu une certaine quantité d'azote. En fait, il en a retenu 18 parties. Pourtant, on prétend en milieux officiels, que l'azote est un gaz inerte qui ne servirait qu'à déconcentrer l'oxygène. L'organisme n'en ferait pas d'utilisation spécifique.

Mais les 18 parties d'azote que l'organisme retient à chaque respiration (dans ce test on prend une respiration profonde et on retient l'air quelque temps dans les poumons avant de procéder à l'expiration) ne s'accumulent nulle part dans l'organisme. Une partie de l'azote inspiré passe dans le sang et la partie retenue de ce gaz ne s'accumule pas dans ce liquide vital, ni ailleurs. Il faut donc supposer que les tissus captent cet azote et en font une utilisation précise.

L'organisme utiliserait cet azote pour synthétiser ses propres protéines. D'ailleurs l'être humain ne serait pas le seul à pouvoir le faire. Une vache qui consomme de l'herbe trouve moins de protéines dans cette alimentation qu'elle n'en donne dans son lait. Son bilan azoté est donc négatif. Pourtant, la vache ne connaît pas de perte de tissu maigre (muscles). Ce fait pourrait s'expliquer par l'utilisation que la vache fait de l'azote atmosphérique.

Dans notre cours sur les constituants alimentaires, nous avons souligné que nos besoins en protéines sont relativement faibles. L'utilisation de l'azote atmosphérique pourrait justifier ces faibles besoins en protéines.

Dans l'article de R. De Harclup, intitulé *Les « mangeurs d'air »*, on peut lire ce qui suit : « Il est inconcevable que ces résultats ne soient pas portés à l'attention de tous. Ainsi, en respirant profondément et en faisant un peu de rétention pulmonaire (poumons pleins), les sujets fixent l'azote atmosphérique : et de ce fait se nourrissent comme s'ils mangeaient des protides (aliments azotés).

Il est fort regrettable que des théories fort valables comme celles du Dr J.R. L'Huillier ne soient pas reprises par d'autres chercheurs et tombent éventuellement dans l'oubli. La science officielle, à toutes les époques, a montré

bien peu d’ouverture pour les théories suggérant des principes nouveaux pouvant ébranler les anciens dogmes établis.

Les travaux du Dr J.R. L’Huillier ont connu le même sort que ceux du Dr Louis C. Kervran (transmutations biologiques) ou ceux du Dr Paul Kouchakoff (leucocytose digestive). Parce qu’ils mettaient en évidence des phénomènes nouveaux, il fallait s’y opposer en les niant fortement. On ne les étudiait pas sérieusement et honnêtement, par manque de volonté, d’intérêt ou de capacité budgétaire. Lorsque les scientifiques officiels agissent de cette façon, on peut comprendre pourquoi nos connaissances en matière de santé sont si sommaires et pourquoi la maladie continue d’exercer autant de ravages!

